

年頭のごあいさつ 役職員のご紹介

鶴見病院

特集

糖尿病食の 食事療法について

介護老人保健施設 エモア鶴見
秋の収穫祭2022

健康管理センター

血液一般検査

年頭のごあいさつ



大分県厚生農業協同組合連合会
経営管理委員会会長

佐藤 隆博



新年あけましておめでとうございます。

令和5年の年頭にあたり、組合員の皆様をはじめ利用者、関係者の方々におかれましては、新春を晴々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。また日頃より、当会の事業にご理解とご協力を賜り、心から厚くお礼申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症に加え、ウクライナ情勢による物流の混乱、急激な円安などが多くの国民生活に影響を与え、困難を強いられる一年になりました。新型コロナウイルス感染症は国内発生から3年近くが経過しましたが、いまなおクラスターや新たな変異ウイルス「BA.5」等の増加により国民の不安は拭えておらず、今後も変異していくウイルスに柔軟に対応していくことが求められています。しかしながら、我が国では新型コロナウイルス感染症に係る治療薬の開発など、感染拡大終息への道が開けてきているのも事実であり、近い将来、以前の穏やかな日常や活気あふれる経済活動が戻ってくることを切に願っております。

農業を取り巻く情勢については、依然として厳しい状況が続くものと思われまます。ウクライナ情勢や新型コロナウイルス感染症の影響により、肥料・飼料・燃料など営農に欠かすことのできない資材価格は過去最高水準まで高騰し、農家をはじめ生産現場は、危機的な状況に直面しております。さらに、農業従事者の高齢化や減少は今後も加速していくと見込まれ、JAグループは正念場が続いております。このような中、感染防止対策を講じた上で多くの消費者に選んでいただけるJAグループであるよう、様々な取り組みに挑戦し、農業生産の拡大や、地域の活性化に繋げていく事が重要となっております。

医療情勢については、新型コロナウイルス感染症は昨年7月に第7波による爆発的な感染拡大が始まり、8月には過去最多となる1日あたり26万人を超す感染者が確認をされました。政府は9月にウィズコロナに向けた政策の考え方として、新たな行動制限を行わず、重症化リスクのある高齢者等を守ることに重点を置いた感染拡大防止と社会経済活動の両立を図る方針を打ち出しました。また、ウクライナ情勢や新型コロナウイルス感染症の影響により、半導体不足による医療機器の搬入の遅延や、電気やガス等のエネルギー価格の高騰に繋がっており、深刻な経営問題となっております。

そのような中でも当会においてはこの困難を乗り越え、組合員や地域住民の皆様にご安心・信頼していただける高度で良質なサービスを提供できるよう役職員一同、全力を尽くしていく所存でありますので、尚一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後に、今年一年が皆様にとって明るく実り多き年になりますように心からご祈念いたしまして、年頭の挨拶とさせていただきます。

役職員のご紹介

<役員>

経営管理委員会 会長 佐藤 隆博
 経営管理委員会 副会長 小野 美智子
 経営管理委員 畑山 耕作
 経営管理委員 藤川 浩一
 経営管理委員 土谷 朋子
 経営管理委員 壁村 雄吉
 代表理事理事長 石井 昌年
 常務理事 羽田野 宝三
 理事・院長 鈴木 正義
 代表監事 麻生 俊之輔
 監事 片倉 恭一郎

<本部>

統括管理室長 芦刈 誠治

<健康管理センター>

センター長 鈴木 正義
 副センター長 佐藤 竜吾
 医務部長 赤嶺 加奈子
 健康管理部長 佐藤 晴信

<鶴見病院>

院長 鈴木 正義
 副院長・脳卒中センター長 加賀 明彦
 副院長・心臓病センター長 財前 博文
 血液内科医長 中山 俊之
 形成外科主任部長 矢野 浩規
 肝疾患センター長 大河原 均
 救命救急部長 亀淵 洋助
 主任外科部長・
 消化器外科部長・
 肝胆膵疾患センター長 柴田 浩平

呼吸器内科部長 岸 建志
 糖尿病・代謝内科部長 日高 周次
 消化器内科部長 中嶋 宏
 腎臓内科部長・
 人工透析センター長 有馬 誠
 総合内科部長 池脇 淳二
 神経内科部長 荒川 竜樹
 放射線科部長・
 脳卒中センター副センター長 相良 佳子
 消化管外科部長 野口 琢矢
 救急部長・
 ICU部長・
 心臓病センター副センター長 篠崎 和宏
 病理診断科部長 近藤 能行
 乳腺外科部長 末廣 修治
 血液内科部長 幸野 和洋
 内視鏡部長・
 肝胆膵疾患センター副センター長 安部 高志
 呼吸器外科部長 阿南 健太郎
 腎臓外科・泌尿器科部長 佐藤 竜太
 消化器内科医長 永井 敬之
 放射線科医長 大賀 正俊
 放射線治療科医長 大塚 誠
 事務部長 白石 和洋
 看護部長 増田 勝美
 臨床検査科技師長 小野 道広
 放射線技術科技師長 西村 賢一
 放射線治療科技師長 古庄 剛

<介護老人保健施設シエモア鶴見>

施設長 中山 俊之
 副施設長 大河原 均
 事務長 二宮 洋平



糖尿病食の 食事療法について

まるお めぐみ
大分県厚生連鶴見病院 食事療養科 科長 **丸尾 恵**

糖尿病の食事療法とは

糖尿病の食事療法は、糖尿病を治す特別な食事をとるわけではなく、『過食を避け、偏食せずに、毎日規則正しい食事をする』ということです。健康で長生きするための食生活の原則ですが、糖尿病を良好にコントロールする為にも大変役立ちます。つまり糖尿病食は健康食なのです。

1 食事療法の原則

① 適正なエネルギー量の食事

太らず、痩せ過ぎず、適正な体重を保ちながら、日常生活に必要な量の食事をとることが大切です。必要とするエネルギー量は、年齢、性別、身長、体重、生活活動量、病気の状態、合併症の程度などを考慮して決められます。

【エネルギー摂取量の計算方法】

$$\text{標準体重 (注1)} \times \text{身体活動量 (25~40kcal) (注2)} = \text{エネルギー摂取量}$$

注1) 標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

注2) 身体活動量は主治医が判断します

軽い活動量 (事務職、高齢者)	25~30kcal/kg標準体重
普通の活動量 (立仕事が多い)	30~35kcal/kg標準体重
重い活動量 (力仕事)	35~40kcal/kg標準体重

② 栄養のバランスがよい食事

健康を保つために必要な栄養素(炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル)や食物繊維など不足したり偏ったりしない食事を毎食摂ることが大事です。

五大栄養素	食品例	働き
炭水化物	御飯・パン・麺・芋類・果物など	力と熱を出す
タンパク質	肉・魚介・卵・大豆製品・牛乳など	血や肉を作る力と熱を出す
脂質	油脂	力と熱を出す
ビタミン類	野菜・果物など	体の調子を整える
ミネラル類	野菜・果物など	体の調子を整える

2 食事療法の実際

① 献立をたてる

3食同じくらい摂るようにします。1食にまとめてたくさん食べると、食後の血糖値が高くなりやすいからです。毎食主食、主菜1品、副菜2品程度摂るようにしましょう。



② 塩分は控える

- 醤油、塩、味噌などの使用は控えめにする
- 料理に調味料を直接かけずに、小皿に調味料をいれ、つけながら食べる
- カボスやレモン、酢など利用する
- 麺の汁は残し、味噌汁は汁半分にする
- 漬物や梅干しは少量とし、1日1回にする
- わさびや唐辛子など香辛料を利用する
- 昆布やいりこなどだしを利用する
- 温かい物は温かいうちに、冷たい物は冷たいうちに食べる

③ 外食について

味付けが濃く、油使用が多く、野菜が少ない物が多いが、食生活の一部となっているので上手に利用しましょう。

- ・1日必要量の1/3とし、例えば1600kcalの方は約500~550kcalを目安としましょう。
- ・野菜料理を1品追加しましょう。
- ・一品料理より定食を選びましょう。

④ 嗜好品について

- ・アルコールは主治医の許可があれば、1日2単位(160kcal)内、目安はビール350ml・焼酎100ml・日本酒140ml、週2回休肝日を作りましょう。
- ・菓子・ジュースに使用されている砂糖や果糖は単糖類に分類され、消化吸収が早く血糖値が急速に上昇するため注意が必要です。できるだけ控えましょう。

最後に

糖尿病食だから食べてはいけない食品はありません。量とバランスが大事です。食事は毎日のことなので無理なく長く続けていきましょう。



秋の収穫祭 2022

今年の秋も全国各地で収穫を祝うお祭りが開催されたことと思いますが、シェモア鶴見では11月の月間レクリエーションにおいて『秋の収穫祭』と題し、収穫祭にちなんだ様々なゲームを行いました。

赤色のお手玉をリングに見立てた「詰め放題ゲーム」や、職員手作りの鯛や南瓜、新米の米袋の重さを推理する「重さ当てゲーム」、トリは収穫祭の定番でもある「絶叫大会」です。思いの丈を叫んで頂いた絶叫大会の優勝は、『コロナが憎〜い!』と、みんなの思いを代弁してくれた利用者様でした。

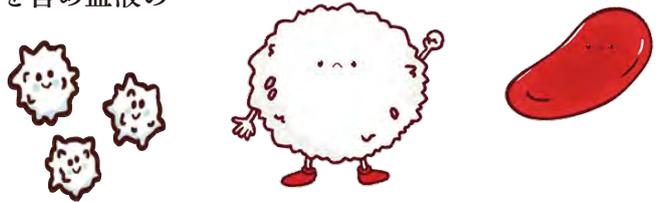
収穫祭の最後に、それぞれの競技の表彰式を執り行い、表彰状を手にしての記念撮影を行って終了となりました。





血液一般検査

血液は『白血球』『赤血球』『血小板』の3種類の細胞と血漿と呼ばれる液体成分からできています。3種類の細胞は、健康に生活していくために重要な役割を担っており体の中ではバランスよく保たれています。血液一般検査では、これらの数値的異常を含め血液の病気がないか調べており健康診断などで必ず行われている検査の1つです。



【血液の成分】

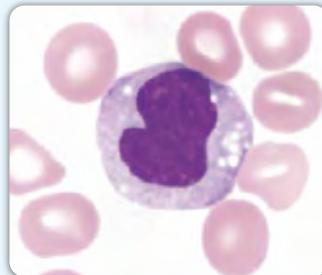
白血球 — 体を守る —

体に侵入してきた細菌やウイルスなどの病原体や異物を排除する働きがあります。白血球には好中球、リンパ球、単球、好酸球、好塩基球の5種類がありそれぞれ異なる機能を持っています。



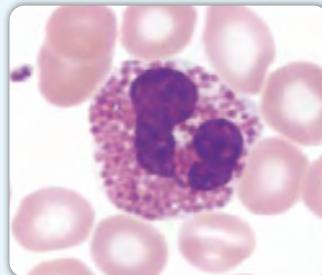
好中球

細菌や異物などを貪食し殺菌することで体を守ります。



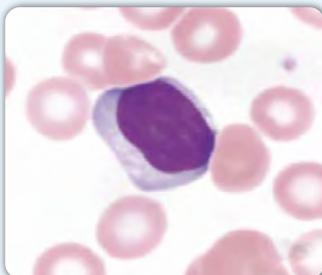
単球

好中球より強い貪食能で細菌や腫瘍細胞などから体を守ります。



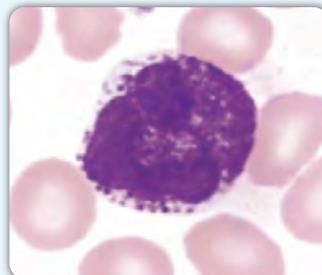
好酸球

寄生虫の排除やアレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎などのアレルギー反応に関与します。



リンパ球

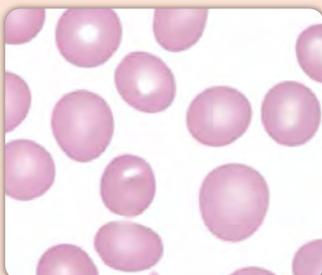
B細胞、T細胞、NK細胞に分けられ、ウイルスなどの排除や抗体を産生し体を守ります。



好塩基球

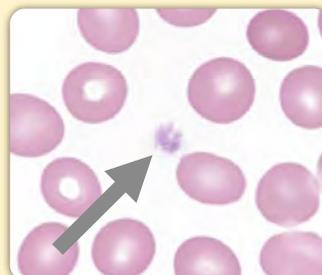
ヒスタミンを放出することでアレルギー反応を引き起こします。

赤血球 — 酸素を運ぶ —



肺で酸素を受取り全身に運搬します。また同時に各組織から出た二酸化炭素を肺まで運搬します。

血小板 — 出血を止める —



ケガなどで血管が破れると、血小板が集まってきます。集まった血小板同士がくっつき傷口をふさぐことで出血を止めます。

お米をいただきました！



昨年(2020年)の12月19日に新型コロナウイルス感染症の治療に取り組む医療従事者への支援として、JAべっぶ日出より新米5kg670袋の寄贈をいただき、佐藤隆博組合長より、「べっぶ日出管内で取れたお米を食べていただき、これからもコロナ禍に負けないよう応援しております。」との激励の言葉をいただきました。当院鈴木院長より、「素晴らしいお米をありがとうございます。早速、家族といただき、厚生連職員一同、頑張っていきます。」と感謝の気持ちを伝えました。

新型コロナウイルス感染症の猛威が続いているなか、医療の現場で働く私たちに対してこのような素敵な応援をいただき大変ありがとうございました。



JAべっぶ日出
佐藤組合長の挨拶



感謝の気持ちを伝える
鈴木院長



鶴見病院

がん相談支援センターとは？

がん相談支援センターとは
「がん診療連携拠点病院」「大分県がん診療連携協力病院」に
設置されている「がんの相談窓口」です



- ◆**がんかもしれない・・・**
 - どのような治療や検査があるのか知りたい。
 - がんの予防や検診について知りたい。

- ◆**がんの治療を受けているが・・・**
 - 気持ちが落ち込む、イライラする・・・
 - 患者や家族とどのように接すればいいの？

- ◆**がんと診断されたが・・・**
 - 一般的な治療についての情報を知りたい。
 - 医師から病気や治療について説明を受けたが、よく分からなかった。
 - これからどうすればいいのかもわからない。
 - 今後の医療費や生活費が心配。
 - 仕事と治療の両立が心配。

- ◆**緩和ケアについてもっと知りたい・・・**
 - 緩和ケアって何？
 - どこで受けることができるの？
 - サービスについて知りたい。



がん相談支援センターでは、がん専門相談員としての研修を受けたスタッフが、信頼できる情報に基づいて、がんの治療や療養生活全般の質問や相談に対応します。

がんでお悩みの方やご家族の方、ひとりで悩まないでどうぞお気軽にご相談ください。どなたでも無料でご利用いただけます。

がん相談支援センター ご利用案内

受付時間 9:00～16:30
(月曜日～金曜日)

相談費用 無料

連絡先 がん相談支援センター

(TEL 0977-23-7208 地域連携センター)



患者さん・ご家族・周囲の方々へ

インフルエンザにかかった時は、飛び降りなどの異常行動をおこすおそれがあります。

特に発熱から2日間は要注意!

窓の鍵を確実にかけるなど、異常行動に備えた対策を徹底してください。

●異常行動による転落等の事故を防ぐためのお願い●

- ・インフルエンザの患者さんでは、**抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無や種類にかかわらず**、異常行動に関連すると考えられる転落死等が報告されています。
- ・異常行動は、**①就学以降の小児・未成年者の男性で報告が多い(女性でも発現する)**
②発熱から2日間以内に発現することが多いことが知られています。

異常行動の例



突然立ち上がって部屋から出ようとする
興奮して窓を開けてバルコニーに出て、飛び降りようとする
人に襲われる感覚を覚え、外に走り出す

- ・突然笑い出し、階段を駆け上がろうとする
- ・自宅から出て外を歩いている、話しかけても反応しない
- ・変なことを言い出し、泣きながら部屋の中を動き回る など

・万が一の転落等の事故を防止するため、発熱から少なくとも2日間は、就寝中を含め、特に小児・未成年者が容易に住居外へ飛び出さないために、例えば、以下のような対策を講じてください。



玄関や全ての部屋の窓を確実に施錠する(内鍵、チェーンロック、補助鍵がある場合は、その活用を含む)
窓に格子のある部屋がある場合は、その部屋で寝かせる
バルコニーに面していない部屋で寝かせる
一戸建てにお住まいの場合は、できる限り1階で寝かせる

大分県/感染対策課

検索

11月の健診/受診結果

J A お お いた	東部事業部	国東	181名
		姫島	6名
		杵築	128名
		山香	4名
中部事業部	大分	65名	
	由布	38名	
南部事業部	臼杵	79名	
	野津	36名	
豊肥事業部	佐伯	38名	
	豊後大野	69名	
北部事業部	竹田	33名	
	豊後高田	43名	
	中津	57名	
	宇佐	37名	
西部事業部	安心院	17名	
	日田	63名	
	玖珠	85名	
	九重	8名	
J A ベっ ぷ 日 出		129名	
大分 大 山 町 農 協		17名	
J A 下 郷		6名	

《11月健診》
受診者数総合計
4,079名
(うちJA 1,139名)

編集後記

新年あけましておめでとうございます。

新しい年が始まり、今年も頑張るぞと気合十分の人。お正月が終わりまだなんとなく日常生活のベースに戻っていない人など様々かと思えます。

1月7日(人日の節句)は邪気を払い、1年の無病息災を祈るため七草粥を食べます。一般的にセリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロを指します。

おせち料理が続き、正月疲れが出はじめた胃腸をいたわり、回復させるにはちょうどよい「七草粥」を食べて、体を癒してみたいかがでしょう。(N.S)

大分県厚生連 健康管理センター

大分県厚生連 鶴見病院

大分県厚生連 介護老人保健施設 コエモア鶴見

別府湾 別府市

別府湾(べっぷわん)は、大分県の中央部に位置する湾で、鶴見岳・加藍岳の火山が連なる湾の最奥部沿岸には、温泉湧出量日本一を誇る別府市の別府温泉(別府八湯)があり、その湯けむりが数多く立ち昇る景色は国の重要文化的景観に選定されています。

